



Best

#UP

#UP - Excelência e Comunicação Interpessoal

Desenvolver relações profissionais eficazes

 À distância

Duração : 14 horas

Referência : 8536

Preço : 750,00 € + IVA

Intra empresa : Sob consulta

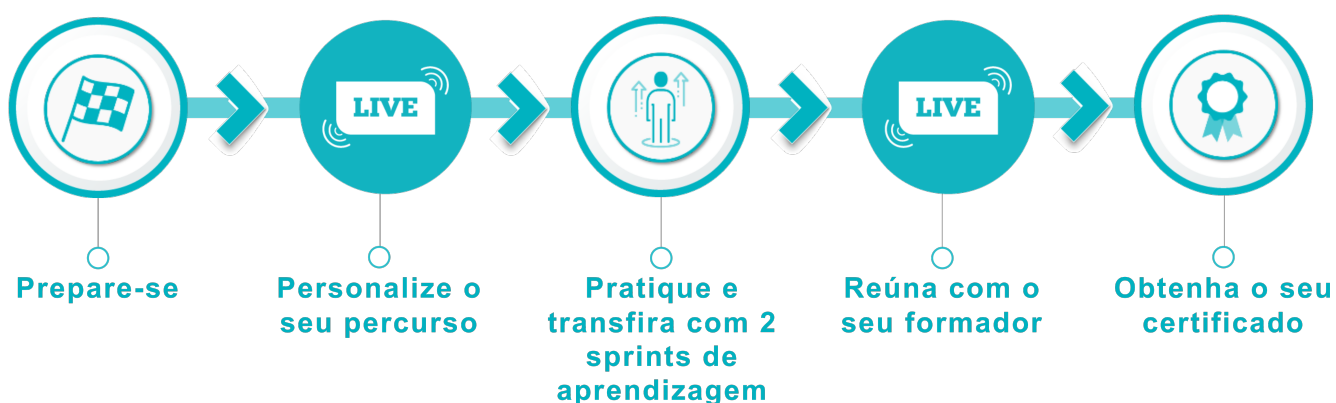
Se deseja este percurso de aprendizagem num formato presencial

[Clique aqui](#)

Afirmar-se sem medo ou agressividade nos seus relacionamentos profissionais é fundamental para ser bem-sucedido. As técnicas de assertividade permitem-se não só lidar com as situações quotidianas de tensões como minimizam a sua ocorrência.

Através deste percurso de aprendizagem pode limitar a sua agressividade, passividade ou manipulação e afirmar-se de forma positiva e construtiva no seio dos seus relacionamentos profissionais.

Estrutura do Percurso de Aprendizagem



Os percursos de aprendizagem #UP 4REAL® são constituídos por "sprints" de aprendizagem que visam o desenvolvimento e uma competência específica: um módulo de aprendizagem digital complementado por diversos desafios práticos para impulsionar a aplicação e transferência da aprendizagem para o contexto de trabalho.

Os participantes dispõem de uma pré-seleção de quatro sprints, de entre os quais escolhem os dois que pretendem realizar, de acordo com os seus objetivos e necessidades de desenvolvimento profissional.

Objetivos

No final deste percurso de aprendizagem os participantes deverão ser capazes de:

- Adotar comportamentos assertivos;
- Ajustar o seu comportamento ao de outras pessoas com mais confiança.
- Fazer pedidos de forma positiva.
- Criticar de forma construtiva.

Destinatários

- Todos os profissionais que pretendam melhorar a sua capacidade de se afirmar na interação com outros.

Percurso de aprendizagem

Preparação (30 minutos)

- Aceder ao percurso de aprendizagem e conhecer as suas etapas.
- Descarregar o Passaporte de implementação.
- Identificar o "Learning Buddy": escolher um colega, gestor, supervisor ou outro interlocutor que faça parte da organização ou da rede de contactos do participante.
- O papel do "Learning Buddy" ao longo do percurso de aprendizagem:
 - Acompanhar e apoiar o participante, ajudando-o a identificar oportunidades de implementação e a recolher evidências para a obtenção do certificado.

Personalização do percurso de aprendizagem (90 minutos)

- Classe virtual de apresentação e clarificação do percurso de aprendizagem e das opções de personalização (sprints de aprendizagem).
- Escolha de 2 sprints de aprendizagem

Sprint "Desenvolver a assertividade"

- Saber afirmar-se.
- Evitar generalizações.
- Ousar expressar pedidos.
- Escutar.
- Saber dizer "não".
- Acolher críticas e admitir os erros.
- Conversando consigo mesmo usando o "eu".

Sprint "Dar feedback positivo e construtivo"

- Dar e receber feedback positivo.
- Fornecer feedback construtivo para alterar as práticas de colegas e ajudá-los a progredir.
- Saber acolher críticas bem formuladas e/ou desajeitadas.

Sprint "Lidar com os comportamentos passivos, agressivos ou manipuladores"

- Conhecer as características de uma atitude assertiva, passiva e agressiva.
- Identificar as atitudes nos outros e em diferentes situações de trabalho.
- Lidar com atitudes não assertivas.

Sprint "Praticar a escuta ativa"

- 5 Boas práticas para escutar ativamente.
- Colocar diferentes tipos de questões.
- Reformular.
- Identificar e contrariar os "falsos comportamentos de escuta".

Aprendizagem e aplicação (10 horas)

- Aquisição e transferência da aprendizagem através de vídeos, módulos interativos e/ou de treino intensivo, infográficos e desafios práticos.
- Recolha de evidências e registo no Passaporte de Implementação.

E-Coaching (90 minutos)

- Classe virtual de e-coaching com o grupo de participantes para:
 - Apoiar o grupo na implementação e transferência da aprendizagem;
 - Partilhar as evidências de implementação e os resultados obtidos.

Certificação (30 minutos)

- Partilha de Passaporte de Implementação para análise e validação de especialista CEGOC.
- Acesso a certificado de implementação, tendo por base a validação do Passaporte de Implementação

Métodos pedagógicos

- Uma solução 100% digital que conjuga classes virtuais, módulos interativos e módulos de treino intensivo com a possibilidade de personalização do percurso de aprendizagem de acordo com as necessidades individuais de cada um dos participantes.

Pontos fortes

- Uma solução 100% digital organizada em “sprints”: uma sequência de aprendizagem online, dedicada ao desenvolvimento de uma competência e à sua aplicação ao contexto de trabalho.
- Possibilidade de personalização do percurso de aprendizagem de acordo com as necessidades individuais de cada um dos participantes:
- Um percurso complementar de “Learning buddy” (colega, gestor, supervisor, etc.) para acompanhar o participante, ajudando-o a implementar boas práticas no contexto real de trabalho e retirar o máximo partido da experiência formativa #UP 4REAL®.

Datas 2021 - Referência

De 25 mai a 02 jul

De 25 out a 03 dez